

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	200	3,9	6,7	12,6	126
		Maltas cūkgaļas mērce	*A01,A07	100	13,5	20,6	9,5	277
		Makaroni, vārīti	*A01	160	5,6	2,9	37,7	162
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3,3	6,6	60
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	26,8	33,9	83	708
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,7	6,1	14,6	120
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,2	15,9	6,2	217
		Irdnie griķi		160	8,1	2,1	39,7	210
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		80	1,2	4,4	3,5	58
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
				<i>Kopā:</i>	32	31,9	90,2	777
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un skābo krējumu	*A01, A03,A07	200/5	3,9	7,3	15,7	144
		Vistas gaļas giross		70	17,9	12,9	0,7	191
		Tomātu mērce	*A07	35	0,5	3,5	2,8	25
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Rīvētu burkānu saslāti		80	1	3,2	5,5	55
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
				<i>Kopā:</i>	31,7	28	95,6	742
Piektdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	4,3	8,8	21,7	183
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		280	15,1	19,4	29,6	353
		Tomātu šķēlītes		60	0,6	0,1	1,6	12
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
				<i>Kopā:</i>	28,8	31,7	79,1	719

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144